

Kedves Diákok!

Kedves Szülők!

Örömmel tájékoztatok mindenkit, hogy az iskola pszichológiai támogatását én látom el, és bízom benne, hogy sok hasznos és támogató beszélgetésben lesz részünk. Célom, hogy segítsek a diákoknak, szülőknek és pedagógusoknak egyaránt a mindennapi kihívások kezelésében.

Ki vagyok és miben segíthetek?

Iskolapszichológusként fő feladataim közé tartozik az egyéni és csoportos konzultáció, valamint tanácsadás. Hozzám fordulhattok bizalommal, ha támogatásra van szükségetek egyéni, szociális vagy tanulással kapcsolatos nehézségek kapcsán. Szülőként és pedagógusként is kereshetnek, ha úgy érzik, gyermekük vagy tanítványuk érdekében érdemes szakmai segítséget igénybe venni.



Diákok, ha úgy érzitek, hogy:

- Egy nehéz élethelyzetben vagytok, amivel egyedül nem tudtok megbirkózni (családi változások, veszteségek, iskolai beilleszkedés stb.).
- Sokat aggódtok dolgok miatt, például dolgozatok, barátságok vagy otthoni problémák miatt.
- Gyakran szomorúak, dühösek vagy idegesek vagytok, és nem tudjátok pontosan, hogy miért.
- Úgy érzitek, hogy nem ért meg titeket senki, vagy nehéz beszélgetni a barátaitokkal, tanáraitokkal vagy a családotokkal.
- Nehezen tudtok koncentrálni a tanulásra, és szeretnétek hatékonyabb módszereket találni.
- Úgy érzitek, hogy a családtagjaiddal, osztálytársaiddal vagy tanárokkal gyakran vitatkozol, és nem tudod, hogyan lehetne ezeket a helyzeteket jobban megoldani.
- Szeretnél magadról vagy az érzéseidről beszélni valakivel, aki meghallgat és segít megérteni őket.
- Egyre többet gondolkodsz azon, hogy mi szeretnél lenni, ha nagy leszel, de nem tudod, merre indulj.

Szülők, ha Önök úgy érzik, hogy:

- Aggódnak, mert gyermekük viselkedése vagy hangulata megváltozott.
- Észrevették, hogy gyermekeik tanulmányi eredménye romlik, és ez aggasztja Önöket.
- A családi életben olyan helyzet alakult ki, amely nehézséget jelent a gyermek számára.
- Gyermeük visszahúzódóbb lett, elkerüli a barátait, vagy nehezen nyílik meg otthon.
- Úgy érzik, a kapcsolatuk gyermekükkel megváltozott, és ez feszültséget okoz.
- Gyermeük sokat szorong, aggódik, és nem tudják, hogyan támogassák.

Hol és mikor érhetnek el?

Személyesen elérhető vagyok, megtalálhattok az iskola második emeletén az alábbi időpontokban:

- **Hétfőn és csütörtökön:** 8:00-14:00 között
- **Kedden:** 8:00-15:00 között

E-mailben is elérhető vagyok a következő címen: **attila.hidvegi@domsodiskola.hu**

Várom a közös munkát! Bízom benne, hogy együtt könnyebbé tehetjük a nehéz helyzeteket.

Keressetek/keressenek bizalommal!

**Üdvözlettel,
Hidvégi Attila
Iskolapszichológus**